

スクールスケジュール

2019年4月～2019年9月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ
11:00	10:30~11:30 ポル・ド・ブラ 工藤	10:45~11:45 ピラティス 川原	11:00~12:00 ハタフローヨガ Miyuki	10:30~11:30 ハタヨガ 吉田	11:00~12:00 美ボディコア エクササイズ KANAKO	10:30~11:30 ピラティス 川原	11:00~12:00 ハタヨガ 持田	10:30~11:30 スローフロー ヴィンヤサ 松元	11:00~12:00 ピラティス KANAKO	10:30~11:30 リラックスヨガ 吉田	11:00~12:00 下半身ケアYOGA 小林	10:30~11:30 パワーヨガ 美香	11:00~12:00 ハタヨガ 持田	10:30~11:30 ピラティス 清瀬
12:00	New!	12:00~18:45 岩温癒	11:45~18:30 岩温癒	14:15~15:15 ヒーリング ハタヨガ kyoko	13:00~14:00 アロマリラックス ヨガ 美香	11:45~12:45 岩温癒	14:00~15:00 機能改善ヨガ 小林	11:45~12:45 岩温癒	12:15~13:15 パーソナル KANAKO 日程はご相談下さい	11:45~12:45 岩温癒	14:00~15:00 グラビティヨガ 桂	11:45~14:15 岩温癒	New!	11:45~18:30 岩温癒
13:00	12:45~13:45 パーソナル:上川 日程はご相談下さい					13:00~14:00 ピラティス 清瀬		13:00~14:00 ハタヨガ 持田		13:00~14:00 ピラティス 清瀬			12:45~13:45 パーソナル:川原 日程はご相談下さい	
14:00	14:00~15:00 ハタヨガ ~肩こりケア~ 上川	14:00~15:00 ピラティス KANAKO	14:00~15:00 ピラティス KANAKO	14:15~15:15 ヒーリング ハタヨガ kyoko	14:15~15:15 ヒーリング ハタヨガ kyoko	14:15~18:45 岩温癒	14:00~15:00 機能改善ヨガ 小林	14:00~15:00 グラビティヨガ 桂	New!	14:00~15:00 ハタヨガ natsuki	14:30~15:30 ポール& ピラティス 川原	14:30~15:30 ポール& ピラティス 川原	New!	11:45~18:30 岩温癒
15:00	15:15~16:15 パーソナル:上川 日程はご相談下さい	15:30~16:30 パーソナル:川原 日程はご相談下さい	15:30~16:30 パーソナル:川原 日程はご相談下さい	14:15~18:45 岩温癒	14:15~18:45 岩温癒	14:15~19:45 岩温癒	14:15~19:45 岩温癒	14:15~18:45 岩温癒	14:15~18:45 岩温癒	15:30~16:30 リラックスヨガ Michiru	15:45~16:45 ポール& ピラティス 川原	16:00~17:00 やさしいハタヨガ YUI	17:00~18:30 岩温癒	
16:00	New!	18:30~19:30 ビューティヨガ Yuu	18:45~19:45 ハタヨガ ~肩こりケア~ 上川	18:30~19:30 アロマリラックス ヨガ 上川	19:00~20:00 機能改善ヨガ 小林	18:15~19:15 ハタヨガ 桂	18:15~19:15 ハタヨガ 桂	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	休館日		常温	常温でのレッスン
17:00	18:45~19:45 美姿勢プログラム KANAKO	19:00~20:00 下半身ケアYOGA 小林	19:00~20:00 下半身ケアYOGA 小林	18:45~19:45 ハタヨガ ~肩こりケア~ 上川	19:00~20:00 機能改善ヨガ 小林	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	年間営業スケジュール参照	低温	低温でのレッスン
18:00	20:00~21:00 ピラティス KANAKO	20:15~21:15 上半身ケアYOGA 小林	20:00~21:00 ヴィンヤサヨガ 上川	20:00~21:30 岩温癒	19:45~20:45 骨盤矯正ヨガ 上川	20:15~21:15 リラックスヨガ 小林	20:15~21:15 リラックスヨガ 小林	20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	13:00~14:00 ハタヨガ ---	スクールスケジュールの見方	レッスン時間 レッスン名	初めての方におすすめ
19:00	18:45~19:45 美姿勢プログラム KANAKO	19:00~20:00 下半身ケアYOGA 小林	18:30~19:30 ビューティヨガ Yuu	18:45~19:45 ハタヨガ ~肩こりケア~ 上川	18:30~19:30 アロマリラックス ヨガ 上川	19:00~20:00 機能改善ヨガ 小林	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	---	担当インストラクター	岩温癒 パーソナルレッスン
20:00	20:00~21:00 ピラティス KANAKO	20:15~21:15 上半身ケアYOGA 小林	20:00~21:00 ヴィンヤサヨガ 上川	20:00~21:30 岩温癒	19:45~20:45 骨盤矯正ヨガ 上川	20:15~21:15 リラックスヨガ 小林	20:15~21:15 リラックスヨガ 小林	20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	13:00~14:00 ハタヨガ ---	---	---	パーソナルはグループレッスンへ変更も可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。
21:00		New!												

Vivo Bearsi wellness beyond TEL: 079-225-8700
<http://s-vivo.com/bearsi-himeji/>

次月のご予約は、前月の20日より承っております。